



▲左から、小田まちづくり情報特派員、開成町図書室スタッフの竹内 幸子さん、片野さん(司書)、浜岡 美季子さん、嶋田まちづくり情報特派員

今月の1冊って どうやって決めているの?!

☎ 企画政策課 ☎84-0312

広報かいせいに、毎月「今月の1冊」と題して、購入した本の紹介と写真が掲載されています。

今回は、町の図書室を訪問し、どんな方がどのようにして紹介して下さっているのか調査してきました!



Q 「今月の1冊」はどんな方が、どのように書いているの?

A 図書室の司書の方たちで原稿を書いています! 図書司書は、公共図書館等において、図書の見つけ方や発注、保管などを主に行う資格を有する職員です。

「今月の1冊」を担当してから、これまでより更に幅広いジャンルの本を読むことができました! お探しの本があれば、探してお手伝いもします。また、図書室にお探しの本がない場合でも、神奈川県内の図書館等から取り寄せも可能なので、お気軽にお尋ねください!



▲左から、図書司書の浅田 京子さん、片野 香さん

「今月の1冊」ができるまで

1 本の選書・決定

図書室では、毎月100~150冊の本を購入しています。

選書は、新刊図書を紹介するカタログやインターネット、新聞などの書評欄を参考にします。

購入した本から、今まで広報に掲載した作家や内容と重ならないこと等を考慮しながら、3~5冊に絞り込みます。全て通読した後、今月の1冊を決定します。



取材を終えて

いままでは何気なく読んでいた「今月の一冊」の本の紹介でしたが、取材してみて取り上げる本の決定から紹介文を作成するまでの苦労が分かりました。「今月の一冊」を見た方が、その本を読んでみたくなるようにとの気概を感じました。

今回の調査隊の記事をきっかけに、少しでも多くの方が図書室に足を運んでくれるようになればいいですね。

まちづくり情報特派員 嶋田 健雄

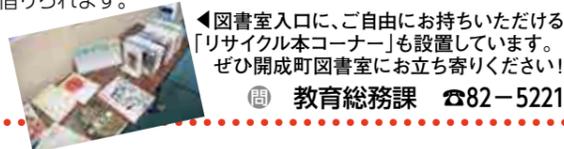
2 本の紹介文づくり



今月の1冊が決まったら、主観を入れない、結末は書かない、決まった字数に収めるなどに注意しながら、本の紹介文章を考えます。

開成町民センター図書室

- 開室日と時間
 - ・日中の利用 火~日曜日 10時~17時
 - ・夜間の利用 火~金曜日 17時~20時30分
 - ※祝祭日については日中のみ開室となります。
 - ※休室日は月曜日、年末年始、蔵書整理期間、別途定めた休室日となります。
- 本の利用
 - ・図書室内では、どなたでも自由に本を読むことができます。
 - ・本は、開成町に在住、通勤、通学している方は、どなたでも借りられます。



◀図書室入口に、ご自由にお持ちいただける「リサイクル本コーナー」も設置しています。ぜひ開成町図書室にお立ち寄りください!

☎ 教育総務課 ☎82-5221

このコーナーでは、町内の気になるあの場所・あの人をまちづくり情報特派員が取材します。気になる情報をお寄せください!

How to?!

かながわ・お口の健康体操 (グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・べー)

①目はしっかり閉じ、目玉は下方に。口は口角を上げしっかり閉じる。



②目は大きく開き、目玉は上方に。口を大きく開く。



③口を閉じたまま舌に力を入れ、口唇の内側を舐めるように回す。(右回り、左回り)



④ココで溜まった唾をごっくん!



⑤舌の先に力を入れ、しっかりと前に出す。(そのまま10秒キープ)



☆モデルは、小田原保健福祉事務所足柄上センターの小瀧 由貴歯科衛生士です。

①~⑤を3回以上、毎日繰り返し続けることで、オーラルフレイルの予防だけでなく、だ液の分泌UPやフェイスラインの引き締めにも効果があります!

健康長寿のために 現代は、人生100年時代の到来とも言われています。生活の質を落とさず、健康な長寿を迎えたいものです。健康を維持するための柱の一つに、「いつまでも何でも食べられて、美味しく食事ができる」ことがあります。

現在の生活の質が、ある日突然、病気や障がいなどで低下することもありますが、多くの場合は徐々に弱くなっています。 神奈川県では、健康と病気の間の状態を「未病」と言っています。オーラルフレイルもこの未病の状態であると考えられ、改善の余地があります。

三つのポイント 一つ目は、「歯と口の清潔」です。歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間などは丁寧に磨かないと歯ブラシが届きにくいため、歯間ブラシや糸ようじも使うと良いですね。 二つ目は、「歯と口を程よく使うこと」です。よく噛むこと、「かながわ・お口の健康体操」をぜひ、日常に取り入れてみてください。

INTERVIEW

歯とお口の健康を守るポイント



小田原保健福祉事務所足柄上センター 北原 稔 歯科医師

オーラルケア講座開催します! / 第6回ほのぼのサロン ~オーラルケア講座~

「神奈川県公共型未病センター健康支援プログラム」の一環として、サンスター株式会社の協力により、ほのぼのサロン内でオーラルケア講座を開催します!

日時: 2月27日(木) 13:30~15:30 ※オーラルケア講座は、14:00~15:00 場所: 福祉会館2階 大広間 申込: 保険健康課 ☎84-0320

※詳細は、2月15日号のおしらせ版をご覧ください。

いきいき健康体操で かながわ・お口の健康体操

※いきいき健康体操の詳細は、平成30年3月号の広報かいせいをご覧ください(町HP) ▶



いきいき健康体操では、指導員が得意とするレクリエーションに参加者の皆さんと取り組んでいます。私が担当する時には、「かながわ・お口の健康体操」を行っています。

取り組んだきっかけは、指導員の研修でオーラルフレイルのことを学んだ際に、歯や口、のどの筋力が衰えること、そして鍛えられることを初めて知り、目からウロコでした!

お話しや食事を末永く楽しむためにも、多くの町民の皆さんに知ってもらい、「かながわ・お口の健康体操」を日常に取り入れてほしいです!



いきいき健康体操指導員 おおの とみえ 大野 富枝さん (パレットガーデン)